



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)  
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

## Educación Física y Salud 2° básico Semana del 4 al 8 de mayo

### Objetivos de la clase

#### Vida Activa y Saludable

**OA6** -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

**OA9** -Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene.

**La actividad es realizar un circuito utilizando un solo material CUERDA. Si no tienes una puedes utilizar una cinta larga, una lana, o una línea del piso.**

#### Actividad metodológica

**Inicio:** recuerda limpiar tu nariz he hidratarte con agua fresca.

Calentamiento físico: Repite esta rutina 2 veces

- Realiza 5 saltos
- Movimientos de brazos sube y baja 5 veces.
- Trota sin desplazarte 30 segundos. (cuenta en tu mente hasta 30)
- realiza ejercicios de respiración,



#### Desarrollo

Practica el siguiente circuito.

Para realizarlo observa el siguiente video y repítelo

Pide a un adulto que saque fotografías donde estés realizando la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw>



## Cierre

Realiza ejercicios de elongación

Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

Recuerda realizar hábitos de higiene y responder la siguiente autoevaluación.

2º

Autoevaluación  
¿Cómo lo he hecho?

Color verde. Muy bien    Naranja. Regular    Rojo. Mal
